



広報くじゅうくり

令和8年
2
No. 706

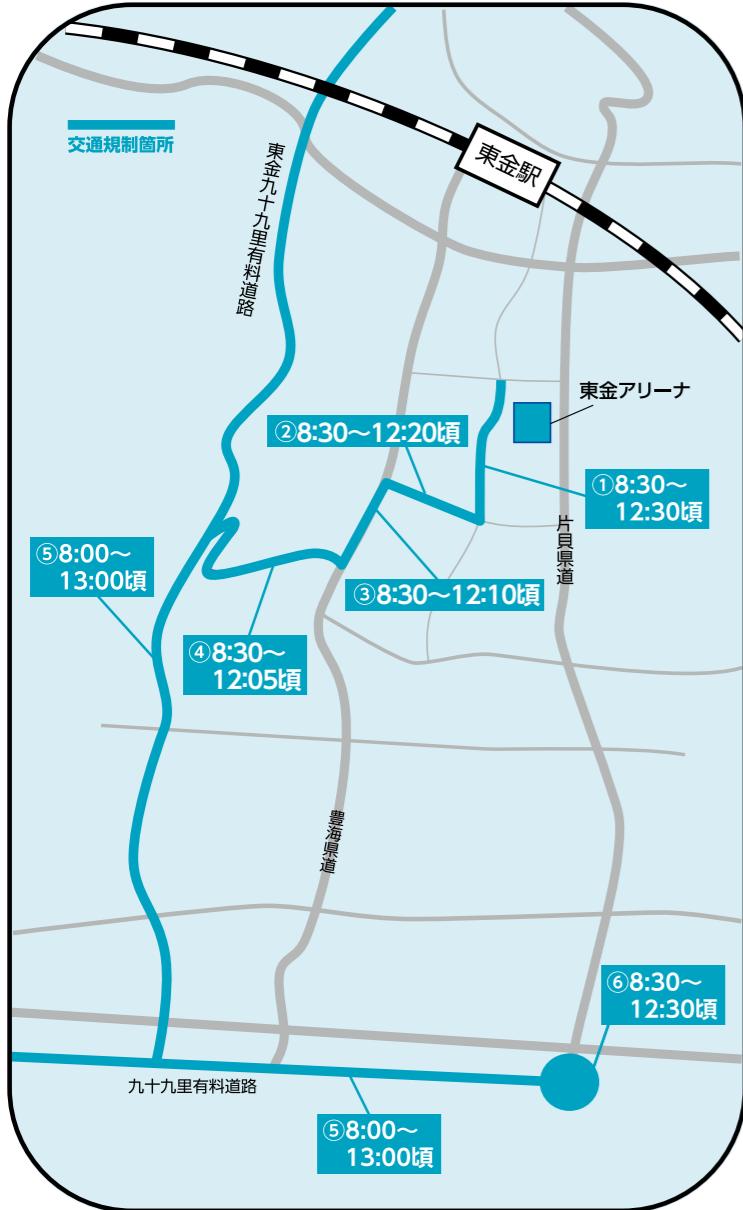
二十歳おめでと



2/22(日)

2026 東金・九十九里波乗りハーフマラソン に伴う交通規制のお知らせ

2月22日(日)、東金・九十九里波乗りハーフマラソンの開催に伴い交通規制が実施され、コースとなる道路の通行や横断ができなくなります。ランナーの通過後順次道路は開放していきますが、当日は警察官や大会役員の指示により、迂回などのご協力をお願いします。



◆交通規制の目安の時間

- ①東金アリーナ
～ローソン東金家徳店前交差点の区間
8:30～12:30頃
 - ②ローソン東金家徳店前交差点
～浅井病院入口交差点の区間
8:30～12:20頃
 - ③浅井病院入口交差点
～小沼田工業団地入口交差点の区間
8:30～12:10頃
 - ④小沼田工業団地入口交差点
～小沼田IC出口の区間
8:30～12:05頃
 - ⑤東金九十九里有料道路・
九十九里有料道路の全区間
8:00～13:00頃
 - ⑥片貝中央海岸付近
(片貝海岸入口交差点など)
8:30～12:30頃

問い合わせ

東金・九十九里波乗りハーフマラソン実行委員会
【ハーフマラソンの部】
東金市スポーツ振興課内
☎ 50-1189
【ペアの部】
九十九里町教育委員会社会教育係内
☎ 70-3193

問い合わせ
教育委員会事務局社会教育係
☎ 70-3193



ちば電子申請サービス

・会員名簿

※提出書類に不足がある場合は「学校体育施設利用団体打ち合わせ会議」に代表者が欠席された場合は、「」希望に添えないことがありますのでご注意ください。

◆ 指言類

2月3日

◆受付期間
2月3日(火)～24日(火)

町内の小・中学校体育施設利用の申し込みを受け付けします。

申込
学校体育施設利用



国民年金加入の届け出をしましょう

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職(失業)されたときは、厚生年金から国民年金への変更の届け出が必要です(扶養している60歳未満の配偶者がいる場合は、配偶者も同時に国民年金への加入が必要となります)。また、転職した場合でも以前の会社を退職して次の会社に就職するまでに期間がある場合も、手続きが必要となります。

◆手手続きに必要な持ち物
・退職日が分かる証明書(雇用保険資格喪失証明書または離職票、年金機構からの勧奨はがきなど)
・年金手帳または基礎年金番号通知書



★保険料の納付が難しいときは
退職により保険料の納付が困難なときは、失業を理由として国民年金保険料の免除申請をすることができます。

◆免除申請に必要な持ち物
・年金手帳または基礎年金番号通知書
※届け出の窓口は、住民課保年金係または年金事務所となります。

The History vol. 3

続・ふるさと あの日 あの時間

食生活改善会員 募集します!

町では、「地域の健康は私たちの手で」をスローガンに活動する食生活改善会員を募集しています。

食育講座のサポートや郷土料理の継承、レシピ掲載、減塩の普及啓発などの活動を行っています。

「食を通して地域に貢献したい」「健康づくりに興味がある」そんな方の参加をお待ちしています。

申し込み方法

2月27日(金)までに健康福祉課へ窓口または電話でお申し込みください。



問い合わせ
健康福祉課健康指導係
☎70-3182

食生活改善会の健 康 レ シ ピ

～あっさり味で、食感シャキシャキ～

—ジャガイモと牛肉の甘酢あんかけ—

ジャガイモとピーマンと一緒に食べることで、満足感のあるおかずです。甘酢あんにすることで減塩にも配慮しました。

作り方 Recipe

材料(4人分)

牛もも肉	320g
しょうゆ	32g(大さじ2弱)
おろししょうが	1.2g(A)
酒	1.2g(大さじ1弱)
ジャガイモ	400g
オリーブ油	8g(小さじ2)(B)
塩	2g(小さじ1/3)
ピーマン	160g
オリーブ油	4g(小さじ1)(C)
塩	0.8g(少量)
ごま油	8g(小さじ2)
酢	32g(大さじ2強)
砂糖	10g(大さじ1強)
片栗粉	8g(小さじ2と2/3)
水	大さじ1

①牛肉は1cm幅に切り、(A)で下味をつけて10分おく。
②ジャガイモは拍子木切り、ピーマンは細切りにする。
③フライパンに(B)のオリーブ油を熱し、ジャガイモを弱火で約10分焼く。塩を振って皿に盛る。
④同じフライパンに(C)のオリーブ油を熱してピーマンを炒め、塩を振って③のジャガイモの上に盛る。
⑤再びフライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。火が通ったら、酢と砂糖を加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④の上に盛る。

聞こえにくく感じたら

保健師だより



日常生活で「以前より音が聞こえにくくなつた」「聞き返すことが多くなつた」と感じている方はいませんか。「聞こえにくさ」は、命にかかわる状態ではないため軽視されてしまいがちですが、「聞こえ」の問題が、認知症、うつ病、フレイル(こころや身体の活力が低下して介護が必要な状態に陥りやすい弱つてきた状態)の発生などに関係していると言われています。年齢のせいかなと思わずに、耳鼻咽喉科に相談しましょう。

また、自分では聞こえの問題に気づきにくい場合があります。「聞こえ方チェック」を実施し、ご自身の聞こえの状況を確認しましょう。

〈聞こえ方チェック〉

- 会話をしているときに聞き返す
- 後ろから話かけられると気づかないことがある
- 聞きまちがいが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないとこから車の接近に気づかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある
- ⇒1~2個 生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科で相談しましょう
- ⇒3~4個 耳鼻咽喉科で相談しましょう
- ⇒5個以上 早めに耳鼻咽喉科の受診をお勧めします

問い合わせ 健康福祉課健康指導係 ☎70-3182

ちどりの里健康づくり教室

とき 2月2日(月)、3月2日(月)
午前10時~11時30分
ところ ちどりの里

問い合わせ 健康福祉課高齢者福祉係 ☎70-3184

うえるかむ体操教室

とき 2月17日(火)、3月17日(火)
午後1時30分~3時
ところ 中央公民館

はつらつシルバークラブフォローアップ教室

とき 2月5日(木)、19日(木)
午後2時~3時
ところ つくも学遊館

町ホームページバナー広告募集

町では、町ホームページにバナー広告を募集しています。トップページの月平均アクセス件数は10,578件です(令和6年度実績)。

■掲載場所 トップページバナー広告欄
■規格 GIFまたはJPEG形式(動画不可)

■費用 1枠1カ月当たり5,000円
■その他 画像は広告主が作成(修正を依頼する場合有り)

問い合わせ 企画政策課情報政策係 ☎70-3113



くらしの情報

催し

保健 福祉

NPO法人コネクト99

『こども食堂やっています』

ひとりでも、お友達と一緒に気軽に立ち寄りください。

とき 2月28日(土)午前11時～午後2時

ところ 妙覚寺(小関842)

費用 子どもは無料、大人(高校生以上)は300円

献血 ちらし寿司(アレルギー対応なし)100食限定

【こども食堂からのお願い】

こども食堂は皆さまからの善意で成り立っています。米や食料などのご寄付をお願いします。

問い合わせ

NPO法人コネクト99

☎76-4949(妙覚寺)

『ちびっこ探険学校ヨロン島』

沖縄に近い南の島「ヨロン島」で、全国から参加する仲間との共同生活や野外活動を通して、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。

また在日外国人小学生と活動・生活を共にし、言葉や習慣の違いを乗り越えて友情を深め、国際感覚を養います。

とき 3月27日(金)～4月2日(木) 6泊7日

ところ 鹿児島県大島郡与論町

定員 日本人小学生130人、外国人小学生50人(小学2～6年生)

費用 180,000円(羽



田空港出発)
説明会 対面式・オンライン。詳細は下記へ
申込み 3月5日(木)までに下記へ問い合わせ 国際青少年研修協会 ☎03-6825-3130

保健 福祉

東千葉メディカルセンター

■第41回市民公開講座

とき 2月9日(月)午後3時～4時(午後2時45分開場)

ところ 東千葉メディカルセンター 2階講堂

費用 無料

内容 加齢と眼の病気

参加方法 事前申し込み不要、直接会場へ

■糖尿病教室

糖尿病治療に必要な知識を学ぶ教室を開催します。お気軽にご参加ください。

とき 2月19日(木)午後2時～3時(午後1時45分開場)

ところ 東千葉メディカルセンター 2階講堂

費用 無料

参加方法 事前申し込み不要、直接会場へ

問い合わせ

東千葉メディカルセンター事務部総務課 ☎50-1199

『暮らしと仕事の相談会』

家庭の悩みや将来の不安はありませんか?

仕事を探している、子育て・家族・家計の問題、介護や住まいなどの相談をお受けします。

ひとりで悩まずに、まずはお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

とき 3月6日(金)午前10時～正午

ところ 町保健福祉センター

対応者 社会福祉士、精神保健福祉士など

費用 無料

申込み 要予約、電話で下記へ問い合わせ 特定非営利活動法人リンク ☎77-7531

『認知症サポーター養成講座』

認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、本人やご家族を温かく見守り、自分のできる範囲で支える「応援者」です。

地域でこうしたサポーターを養成し、町民一人ひとりが認知症を支える力となることで、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めています。

ご参加お待ちしています。
とき 3月17日(火)午後1時30分～3時30分

ところ ちどりの里(作田1681)

対象 町内在住・在勤の方

費用 無料

問い合わせ 九十九里町地域包括支援センター ☎76-5713

『社会福祉協議会より』

■フードドライブ実施中

ご家庭に眠っている食品があれば、ぜひご寄贈ください。県内の生活に困窮している方にお配りします。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

受付期間 平日の午前9時～午後5時

受付場所 九十九里町社会福祉協議会

募集食品 缶詰、乾物、調味料、インスタント食品、レトルト食品など

注意点 賞味期限が明記され2カ月以上あるもの、常温で保存可能なものの、未開封のもの、破損で中身が出ていないもの

■外出支援ボランティア募集

町社会福祉協議会では、町内のスーパーや病院まで無償で送迎する外出支援サービスを行っており、送迎をお手伝いしていただける運転ボランティアさん・誘導アシスタントさんを大募集しています! ご興味のある方はぜひ下記まで

ご連絡ください。
問い合わせ 九十九里町社会福祉協議会 ☎70-3163

環境 生活

『ポリテクセンター君津 受講生募集』

対象 離職中または転職を考えている方

募集科・定員 ①テクニカルメタルワーク科5月生(6カ月訓練)・13人
②産業機械オペレーション科5月生(4カ月訓練)・20人

内容 ①製造業で役立つアーク溶接を主とした金属加工のスキルに加え、フォークリフトなど荷役機械の操作を学びます。②荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。

受講料 無料(テキスト代などは自己負担1～2万円程度)

就職率 ①91.7%②96.5%

募集期間 2月10日(火)～4月2日(木)

申込み ハローワーク千葉南へ

見学会 毎週火曜日午後1時～(申込みは電話にて下記へ)

問い合わせ ポリテクセンター君津訓練課 ☎0439-57-6313

お知 らせ

『すぐに始めよう 自動車盗難防止対策!』

千葉県内の11月末の自動車盗難の認知件数は501件と、依然として多くの自動車盗難が発生しています。

特にランドクルーザー、アルファード、レクサスの盗難が多発しているため、注意しましょう。

・複数の盗難防止対策を講じましょう!

タイヤロックやハンドルロック、駐車場に防犯カメラを設置するなど複数の盗難防止対策で大切な愛車を守りましょう。

・CANインベーダーによる盗難に注意しましょう!

この手口は、犯人が車両の左前部を破壊し専用装置を車に接続する手口です。車の左側を壁に寄せて車と壁の間に人が入れないような方法で駐車をしましょう。

自動車の防犯対策について、千葉県警察のホームページ「自動車の防犯対策」で詳しく紹介していますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ 東金警察署 ☎54-0110

『2026年度城西国際大学「市民未来大学」受講生募集』

概要 「ヘルスプランナーコース」、「健康・趣味・教養コース」、「言語と文化コース」、「グローバル人材育成コース」から選択。

期間 1年制(ヘルスプランナーコースのみ2年制)

※曜日や時間などはコースにより異なります。

対象 年齢制限なし、リピーター歓迎

説明会 ①2月10日(火)②2月18日(水)③2月26日(木)

※全日程ともに午前10時～11時

申込み 説明会の日程を選択し、電話またはメールで下記へ

問い合わせ 城西国際大学地域連携推進センター ☎55-7685
✉clics-jim@jiu.ac.jp

『2月の移動交番車開設』

各種相談や防犯指導などを実施
ふるさと自然公園 12日(木)午後2時～3時

海の駅九十九里 16日(月)午前10時～11時30分

スーパーランドドーム 19日(木)午前10時～11時30分

作田岡やすらぎの家 19日(木)午後2時～3時

九十九里病院 24日(火)午前10時～11時30分

真鶴川総合公園 27日(金)午後2時～3時

問い合わせ 東金警察署 ☎54-0110

